Despre importanţa antrenamentului metodic

de Ioseph Herberger

Ioseph Herberger, este antrenorul federal al Germaniei, adică omul care a urmat celebrului dr. Otto Nerz şi are în mâinile sale, soarta footballului german.

O altă prezentare a lui este inutilă, pentrucă vorbesc deajuns rezultatele obţinute de footballul german în aceşti doi ani, decând Joseph Herberger conduce destinele technice ale lui.

Articolul acesta, despre importanţa ce o are antrenamentul metodic în randamentul individual şi al ansamblului, este luat din „Anuarul Federaţiei germane de Football", pe anul 1937.

Importanţa lui este considerabilă, el fiind unul din cele mai bune ce s'au scris până acum, în genul acesta şi credem că am făcut jucătorilor, antrenorilor şi conducătorilor de cluburi, un serviciu mare, traducându-l.

*

Antrenamentul, înseamnă pregătirea pentru luptă. Jocul de football pretinde să ai în cea mai înaltă măsură technica mingiei, agilitate, cea mai bună pregătire atletică a corpului, viteză, curaj şi putere de luptă. Pentru a fi în stare să corespunzi din toate punctele de vedere trebue neapărat să urmezi o dură perioadă de pregătire, de şcoală. Numai ceia ce am învăţat în amănunţime, printr'un exerciţiu lung, putem să aplicăm pe teren cu siguranţă.

Nici cel mai mare talent nu poate ajunge jucător de clasă fără antrenament. Pregătirea influenţează enorm asupra posibilităţilor jucătorilui, sporindu-i atât cunoştiinţele despre joc cât şi rezistenţa fizică. Buna pregătire a corpului ca garanţie a unei bune comportări pe teren nu se poate căpăta decât printr'un antrenament serios, care, duce pe jucători — fără deosebire de talent — la limita posibilităţilor lor fizice.

CINE NEGLIJEAZA ANTRENAMENTUL VA AVEA TOTDEAUNA DE SUFERIT IN TIMPUL JOCULUI, PENTRU CA SE VA SIMŢI OBOSIT

Uşurinţa de joc şi coeziunea jucătorilor nu se obţine, chiar la cele mai mari echipe, decât în urma unor exerciţii extrem de grele. Un artist de talia lui Rastelli lucra mai multe ore dimineaţa, pentru a putea să fie seara sigur de arta sa.

In timpul antrenamentului, de pregătirea jocului, se naşte între elevi un gen de conştiinţă de sine interioară, care le întăreşte încrederea în forţele proprii şi constitue baza pregătirii unui jucător de football.

Nervozitatea jucătorilor înaintea unor matchuri are de multe ori originea în faptul că nu au fost complet pregătiţi lipsindu-le tocmai această bază a încrederii în sine.

Acţiunea pregătitoare a antrenorului trebue să se mărginească, în primul rând, în a impune elevilor săi, cunoştiinţele necesare alcătuirii unui program de antrenament şi a unei vieţi sportive. Abia după aceea, se va începe antrenamentul footballistic propriu zis şi prin exerciţii şi numai prin exerciţii se va ajunge ca talentul să fie valorificat şi speranţele să devină valori certe. Exerciţiul le va imprima în carne şi sânge tot ce este necesar, astfel încât după un timp, exerciţiile de technică a mingiei nu mai trebuesc făcute decât la câteva zile odată pentruca jucătorul să fie sigur de ele.

MUNCA ŞI REPAUSUL, TREBUESC SA FIE BINE PROPORŢIONATE IN VIAŢA UNUI SPORTIV

Timpul de odihnă nu trebue să urmeze imediat, după oboseala lucrului pe teren, sau pe pistă. Dar numai un om fără judecată ar putea să nu asculte glasul unui organism, care cere odihnă.

Pentru alcătuirea unui program de antrenament exemplu şi profesor este jocul de football însuşi. Fără o dexteritate specială în mânuirea balonului nu poate exista un joc bun. Cine a ajuns să stăpânească mingia numai în urma unei munci grele şi aceasta târziu, acela nu poate ajunge niciodată un mare jucător de football. Jocul la două porţi este sistemul cel mai greşit pentru a căpăta technica mingiei. Şi acest sistem greşit de pregătire se va reflecta pe urmă asupra jocului echipei.

In locul acţiunilor gândite şi calculate, va domni numai întâmplarea oarbă.

Dar nu numai stăpânirea mingiei, face jocul de football. Trebuesc perfecţionate şi celelalte însuşiri — cele atletice — pentru a da jucătorilor o pregătire completă: viteză, curaj şi forţă de luptă.

Jocul de football este un joc de fugă. Mişcarea pe teren a unui jucător, într'adevăr bun, nu trebue să aibe întreruperi. Practica ne aduce exemple suficiente, când din lipsă de suflu şi oboseală jucătorii se opresc pentru un timp sau în unele cazuri părăsesc chiar arena.

Jocul de football este un lanţ neîntrerupt de curse rapide şi scurte. Viteza şi suflul nu au o importanţă mai mică decât factorii technici şi clarviziune.

JUCATORUL TREBUE SA ALERGE INAINTE CA MINGEA SA FIE JUCATA

Fuga jucătorului liber, ca mijloc de asociaţie, leagă pe toţi jucătorii unei echipe într'un ritm permanent. Fără viteză şi fără uşurinţă de fugă, nu se poate face nimic într'un joc, care cere efort continuu şi reconstrucţia neîncetată a jocului. Jucătorul rezistent şi iute determină soarta matchului.

Invingătorul într'o cursă după mingie sau cel care ajunge mai repede să fie bine plasat, asigură echipei sale avantajul de a stăpâni mingea. Numărul „artiştilor mingiei", cari din lipsa calităţilor atletice rămân în timpul jocurilor iuţi, mai mult sau mai puţin spectatori, este foarte mare.

Până azi, nu se putea vorbi despre un antrenament metodic. Este de mult cunoscut ce pregătire se obţinea prin fuga aceea fără sens din care consta vechiul antrenament. Dar nici numai prin cunoştiinţe teoretice se poate ridica clasa, cunoştiinţele jucătorilor şi shootul lor la poartă.

Din contră. Cu cât se va utiliza mai mult metoda de tras la poartă care nu are nici o legătură cu jocul propriu zis, cu atât mai mult se va vedea în timpul jocului, sub presiunea adversarului, că nu se poate marca şi că jucătorii pierd secunde preţioase cu aranjarea mingiei. Şi din nefericire, antrenamentul metodic nu se observă la noi.

Cluburilor noastre le-a lipsit, în primul rând, antrenamentul pentru îmbunătăţirea condiţiei fizice. Această lipsă se arată întotdeauna, într'o măsură alarmantă, la cei cari vin pentru prima oară la cursurile federale (N. R. la cursurile de la Reichsport Akademie fuer Leibesübungen) Această mare neglijent* se observă în surmenajul muşchilor ca reacţie a unei munci neobicinuite.

IOSEPH HERBERGER
antrenorul federal al Germaniei

După câteva zile, când antrenamentul tare este înlocuit cu unul slab, se arată minunata capacitate a organismului, care se adaptează muncii impuse. Corpul îşi revine foarte repede după oboseala celei mai neobicinuite întrebuinţări. In câteva zile plusul de randament este de nerecunoscut. „Punctul mort" este învins. Acest „punct mort" însă, este pentru unii un obstacol de netrecut.

Multe talente se ratează din cauza aceasta, numai o voinţă îndârjită putând trece peste această piedică.

VITEZA, PUTEREA ŞI REZISTENŢA NU CAD CA FRUCTELE COAPTE IN COŞ

Acestea nu pot fi câştigate prin jocuri distractive, pe cari le laşi când încep să devină mai grele. De aceea trebue să luăm poziţie contra antrenamentului de fugă, care este făcut în cluburile noastre, unde se înţelege ca antrenament de condiţie ocolirea terenului de cât mai multe ori, ceeace nu foloseşte la altceva decât la încălzirea muschilor.

Munca pentru o cât mai bună comportare s'a sfârşit înainte de a începe.

După puţin timp de exerciţiu, jucătorii ocolesc terenul de nenumărate ori si cu cea mai mare uşurinţă fără ca ei să aibe un profit vizibil în uşurinţa lor de mişcare în timpul jocului. Intrebuinţarea forţei muşchiulare este cu totul alta în cursele lungi decât în sprinturile scurte.

Unii jucători, cari la antrenament fug ture după ture, nu pot rezista în timpul jocului la efortul, care se cere în cursele repezi şi scurte.

Pe pista de alergări, pentru jucătorii de football nu există decât sprinturile scurte ce nu trec de 100 metri. Autorul acestor rânduri a lucrat aproape doi ani sub conducerea unui antrenor engiez şi a trăit un antrenament tare.

La începutul sezonului, câteva săptămâni preocuparea principala era antrenamentul cu mingia, în tot cursul anului ne ocupam însă cu antrenamentul de condiţie. De două ori pe saptămana, Marţea şi Joia, era fixat antrenamentul.

Programul lui era scurt şi clar: 10 curse de 100 metri. A fost pentru un timp o muncă grea! A fost insa şi timpul celor mai mari succese ale noastre!

Nu exista joc prea repede şi în majoritatea cazurilor jucam într'un tempo dictat de echipa noastra.

Ce învingere şi putere de voinţa erau necesare în primele săptămâni de lucru pentru a rezista dorinţei de a abandona totul ca sa ne odihnim! Succesele echipei noastre nu s'au arătat insă aceleaşi, pe măsura acestui antrenament greu. Au existat multe obiecţiuni, cari în zilele de antrenament îngreuiau drumul spre terenurile de antrenament.

Pe anumite tărâmuri, antrenamentul greu şi în comun face să se nască camaraderia.

EA ESTE UN FACTOR PRINCIPAL ŞI NU SE POATE MASURA

Foarte adesea ori se aude în cluburile de football cuvântul de supra antrenament cu care se desemnează slăbirea randamentului unui jucător sau al unei echipe.

Prin supra-antrenament se înţelege o turburare în rezistenţa corpului, o scădere vertiginoasă a randamentului cauzată de un supra-efort în antrenament. In cluburile noastre, o asemenea explicaţie a scăderii de randament n'a avut până acum drepturi la viaţă.

Sezonul nostru, desigur prea lung, este în această fluctuaţie de formă a jucătorilor noştri, ţinta preferata a atacurilor.

Aceste atacuri nu sunt insă niciodată, sau de foarte puţine ori, justificate în măsura, în care vor să pară. Eu cred pe baza unei practici îndelungate, în acest domeniu, că un antrenament regulat şi o viaţă regulată evită fluctuaţiile de formă prea mari chiar şi pentru sezonul nostru lung.

ANTRENAMENTUL TARE ESTE UN PROFESOR CARE NU POATE FI INLOCUIT

Prin el experimentăm ce este şi ce nu este folositor randamentului. După o activitate obositoare şi o risipă de energie este nevoe imediat de odihnă pentruca corpul să-şi revină şi să-şi majoreze capacitatea câştigată.

După un val de muncă, trebue să urmeze un val de repaos. Viaţa cumpătată este unul din cele mai importante accesorii ale antrenamentului. Cine vrea să-şi atingă ţelul sportiv trebue să ştie să renunţe la miile de plăceri ale zilei.

Este una din artele cele mai mari ca un sportiv să ştie să se pună în maximum de formă la un anumit moment. Numai o muncă de ani de zile şi cunoaşterea apropiată a acestor antrenamente tari pot mijloci această ştiinţă. Mii de lucruri mici dar importante formează această experienţă.

Un sportiv cunoaşte ce trebue să facă pentru a ajunge în maximum de formă.

Dacă a ajuns în maximum de formă, este de ajuns un antrenament uşor — întotdeauna pe primul plan se aşează viaţa sportivă — ca să se poată menţine cineva în această situaţie.

După această muncă de săptămâni în şir, făcută pentru a-ţi îmbunătăţi forma, urmează un timp mai lung de antrenament mai uşor, care nu necesită atâta energie. Jocul însuşi arată unui om cu şcoală şi experienţă, când nu mai poate da acelaşi randament şi îl părăseşte condiţia fizică. Dacă la momentul oportun el ştie să-şi schimbe antrenamentul, e de ajuns — de multe ori — o săptămână pentru a-şi reveni în forma obicinuită.

Din această demonstraţie, reese clar ce uşor îi vine unui jucător cu experienţă, ca să-şi formeze un plan de antrenament pentru tot timpul anului.

IN REZUMAT SE POATE SPUNE CA ANTRENAMENTUL DE FUGA ESTE NEGLIJAT

Din această cauză se supraestimează şi se foloseşte prea mult antrenamentul cu mingia şi nu e de mirat că fineţile technice nu isbutesc în luptele dure.

In exerciţiile făcute în vederea plasamentului avem cel mai nimerit mijloc de a ne îmbunătăţi randamentul şi ştiinţa noastra. Cu ele ne apropiem cel mai mult de problemele puse de joc. Ele ne învaţă să primim mingia în mişcare şi sub presiunea adversarului s'o conducem şi s'o jucăm, ne arată posibilităţile de conlucrare pentru jocul ofensiv şi nu mai puţin pentru cel defensiv.

Sunt, ca exerciţii pentru forţa ansamblului, de o valoare nepreţuită şi un admirabil ajutor spre drumul către maximum de randament în football.

Prin antrenament majorăm şi păstrăm randamentul. In jocul nostru, care este un joc de ansamblu şi un duel tare, jocul bun al echipei rezultă din forma individuală a jucătorilor.

Aceasta este ştiinţa şi importanţa antrenamentului ca factor de mărire a randamentului şi grija fiecărui jucător pentru binele echipei: datoria incontinuă de a-şi îmbunătăţi forma lui şi deci forma echipei.